وزارة الصحة
Ministry of Health

الغرق

ما الذي يجب فعله عند رؤية الغريق؟

- طلب النجدة من المتواجدين في المكان.
- التأكد من أن المحيط آمن للمنقذ.
- انتشال الغريق من الماء فوراً إذا كان قريب، وإذا كان بعيد لا يجب السباحة إليه إلا إذا كان المنقذ سباحًا ماهراً.

إجراءات إسعافية:

- وضع الغريق على أرض مستوية مستلقيًا على ظهره، ويجب الحذر عند التعامل معه فقد يكون فاقداً وعيه بسبب ارتطام رأسه بشيء.
- مناداة الغريق وهز كتفيه للتأكد من استجابته.
- إذا لم يستجب الغريق للنداء فيجب التحقق من تنفسه.
- إرسال شخص للاتصال بالهلال الأحمر (997).
- إذا كان الغريق <u>يتنفس</u>: وضعه في وضع الإفاقة وتدفئته بالملابس أو البطانية وتغيير ثيابه المبللة وانتظار سيارة الإسعاف.

- **إذا <u>لم يكن يتنفس</u>:**

1- رفع رأس الغريق عن طريق وضع يد على جبينه ويد أسفل ذقنه ورفعه بحذر، وذلك لفتح مجرى التنفس.
2- تحسس مكان الحنجرة (تفاحة آدم) في الرقبة باستخدام إصبعين، وذلك للتحقق من وجود النبض.
3- البدء بإجراء التنفس الصناعي بالنفخ في فم المصاب 5 مرات ببطء (لمدة ثانية ونصف إلى ثانيتين) مع مراقبة ارتفاع صدره بعد النفخ والانتظار حتى يهبط صدره بين النفخات.
4- القيام بعملية الإنعاش القلبي الرئوي (30 ضغطة).

5- إعادة التنفس الصناعي بالنفخ مرتين فقط، ثم القيام بالإنعاش القلبي الرئوي مرة أخرى وهكذا إلى أن يستيقظ الغريق أو وصول سيارة الإسعاف.
6- إذا استعاد الغريق تنفسه قبل وصول سيارة الإسعاف فيجب تدفئته بالملابس أو البطانية وتغيير ثيابه المبللة.
7- مراقبة الغريق والتحقق من نبضه وتنفسه إلى أن يصل الإسعاف.

طريقة الإنعاش القلبي الرئوي:

- http://www.heart.org/HEARTORG/CPRAndECC/CPR_UCM_001118_SubHomePage.jsp
- https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-cpr/basics/art-20056600
- https://www.nhs.uk/Conditions/Accidents-and-first-aid/Pages/CPR.aspx
- https://www.srca.org.sa/ar/Media/Awareness#prettyPhoto/8/